



## El ejercicio para perder barriga que puedes hacer sin salir de la cama

### Descripción

El intestino es una de las áreas más difíciles de mantener suave y delgado. Por eso, muchas personas programan su despertador más temprano cada mañana para ir al gimnasio o para levantarse y hacer una serie de ejercicios en casa para tonificar la barriga. Sin embargo, lo que muchos no saben es que esta área se puede entrenar sin tener que levantarse de la cama.

Aquí te contamos cuál es el ejercicio para perder barriga que puedes hacer en la cama todas las mañanas antes de levantarte.

Cinco consejos para hacer abdominales sin que nos duela la espalda. píxel

## Pierde el estómago sin levantarte de la cama con este sencillo ejercicio

Túmbate en la cama, con la espalda y la piel sobre el colchón y las rodillas flexionadas, mete la barriga para levantarte y... harás abdominales o crunch, un ejercicio clásico para los músculos abdominales.



## **Los alimentos que debes comer antes de ir al gimnasio para que el ejercicio sea más efectivo**

Aunque no son tan populares en este momento, ya que hay otros ejercicios básicos más completos que involucran músculos más profundos y trabajan diferentes grupos musculares, los expertos aún recomiendan los abdominales para lograr un estómago tonificado.

### **Estómago más terso al tomar el sol en la playa**

Aunque es mejor hacer abdominales sobre una superficie plana y firme, la contracción abdominal que se realiza con cada abdominal es similar a la que hacemos cuando nos despertamos cada mañana. Por ello, aprovecha este momento del día para hacer series de este ejercicio desde primera hora del día para conseguir un vientre plano.



## Qué tomar por la mañana para tener un vientre más plano

También se puede hacer al levantarte después de tomar el sol en la playa.

El Belly Rocker para deshacerte de la barriga cervecera. Lidl

### La posición correcta para evitar lesiones.

Es importante prestar atención a la técnica para evitar lesiones al realizar estos ejercicios. En lugar de poner las manos detrás de la cabeza, mantener los brazos rectos y activos frente al pecho es ideal para evitar lesiones cervicales y lograr que los abdominales funcionen correctamente. La clave es mantener la espalda recta y concentrar la contracción muscular en el abdomen, colocando las manos a la altura de los pies.



## ¿Cuántos abdominales necesitas hacer cada día para deshacerte de los rollitos?

Para usuarios más avanzados, se puede aumentar la dificultad del ejercicio manteniendo las piernas rectas. Se recomienda incluir abdominales en un entrenamiento más completo que incluya otros ejercicios para diferentes grupos musculares, como: B. la tabla isométrica.

Hacer abdominales te ayudará a deshacerte de los rollitos. pixabay

## Los abdominales que debes hacer todos los días para tener un vientre más plano

Se recomienda hacer de 3 a 4 series de 10 a 12 repeticiones y dejar suficiente tiempo de recuperación entre los entrenamientos. Además, es importante acompañar el ejercicio con una dieta adecuada para obtener mejores resultados.

### Fecha de creación

abril 2023